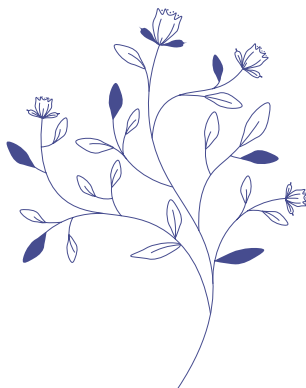


Construirea unei fundații solide

Angajament, scop și încredere



DAAJI

Mesaj cu ocazia celebrării Jubileului de Aur al
YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

Grupa 2: 16-18 februarie 2026

Construirea unei fundații solide

Angajament, scop și încredere

Dragi prieteni

- În ultimele zile, cu ocazia acestui Jubileu de Aur, ne-am gândit la două întrebări care sunt profund legate de viața spirituală.
- În „*Inima divizată*”, am explorat războiul străvechi dintre dorință și aspirație. Textul descrie un căutător care știe ce este corect, dar care este copleșit când vine momentul să se angajeze.
- În „*Trezirea scopului*”, am examinat paralizia ciudată a unui suflet care are toată energia de care are nevoie, dar care și-a pierdut scopul, motivul pentru care să acționeze.

Dar mai există un al treilea dușman; unul care nu divide inima și nu stinge focul, ci este ceva mult mai subtil. Este cel care așteaptă până când inima alege să se angajeze, până când flacăra este aprinsă și practica dă roade reale, dar apoi șoptește: **„Ești sigur?”**

Acest dușman este îndoiala. Dintre cei trei, aceasta poate fi cea mai periculoasă, deoarece nu îi atacă pe cei care au eșuat. Atacă pe cei care reușesc, dar refuză să creadă acest lucru.

Neîncrederea în propria experiență

Una dintre instructoarele noastre m-a abordat în legătură cu o situație referitoare la o soră *abhyasi* din centrul ei. Această soră medita de unsprezece ani; unsprezece ani în care a fost constantă. Vorbea despre calmul care îi umplea diminețile, despre răbdarea care îi înlocuise treptat vechiul temperament impulsiv, despre noua capacitate de a sta fără să se simtă inconfortabil, fără să apeleze la telefon.

Cu toate acestea, ea adăuga, cu neliniștea tăcută a cuiva care stă într-o grădină și se întreabă dacă primăvara a sosit cu adevărat: „Este real sau doar mă amăgesc?”

Un alt *abhyasi* voia să spună: „Doamnă, dacă a te amăgi îți aduce unsprezece ani de pace interioară, te rog să scrii o carte”. Noi, ceilalți, ne amăgim cu anxietate și numim asta realism.

Gândește-te la asta: dacă această așa-zisă autoamăgire a adus unsprezece ani de calm, nu ar merita puțin mai multă încredere? Și de ce nu ne îndoim la fel de ușor de îngrijorările noastre, chiar dacă ele nu ne aduc decât neliniște?

Sora *abhyasi* avea totul, cu excepția singurului lucru care ar fi contat: **încrederea în propria experiență.**

Acum, ia în considerare situația ei în lumina a ceea ce am discutat deja. Inima ei nu era împărțită; ea alesese înțelept, iar focul ei interior era aprins. Ea practica în fiecare dimineață și, spre deosebire de bărbatul de cincizeci de ani din „Inima divizată”, ea nu era împărțită

între aspirație și dorință.

De asemenea, ea nu era tânăra din „*Trezirea scopului*”, a cărei motivație dispăruse. Ea avea disciplină, scop și rezultate pozitive.

Și totuși, era paralizată, pentru că se strecurase îndoiala. Stagnarea ei nu provenea din lipsa de disciplină sau aspirație, ci din îndoiala de sine; o îndoială subtilă, tăcută și destabilizatoare.

De aceea, îndoiala merită o discuție separată. În timp ce dorința atacă voința și lenea atacă energia, îndoiala atacă ceva mai fundamental: capacitatea de a recunoaște propria transformare.

Otravă subtilă a îndoielii

Îndoiala diferă de curiozitate, deoarece curiozitatea deschide uși, în timp ce îndoiala le închide și apoi stă afară plângându-se de ventilație. Sahaj Marg trasează o linie clară între विवेक (*viveka*), cercetarea discriminatorie care duce la înțelepciune, și संशय (*sanshay*), îndoiala corozivă care otrăvește percepția.

Cercetarea constructivă întreabă: „Este adevărat?” Ea caută ce, cum, unde și de ce?

Îndoiala corozivă întreabă: „Sunt capabil?” Ea întunecă înțelegerea.



Sahaj Marg trasează o linie clară între विवेक (viveka), cercetarea discriminatorie care duce la înțelepciune, și संशय (sanshay), îndoiala corozivă care otrăvește percepția.

Una caută claritate, în timp ce cealaltă pune la îndoială identitatea. Și odată ce începi să-ți pui la îndoială propria identitate, te cerți, în esență, cu oglinda.

În *Inima divizată*, am reflectat asupra imaginii a doi lupi din interiorul nostru, unul reprezentând natura noastră superioară, iar celălalt impulsurile noastre inferioare. Am înțeles că, indiferent pe care îl hrăniți, acesta va prevala în cele din urmă.

Îndoiala nu este niciunul dintre lupi. Îndoiala este vocea care îți spune că hrănirea ei este inutilă. Ea stă în afara bătăliei și șoptește că niciunul dintre lupi nu este real, că hrana pe care o oferi este imaginară și că întreaga întreprindere a creșterii spirituale este o poveste pe care ți-ai spus-o ție însuși. De aceea este mai subtilă decât dorința sau inerția. Ea nu concurează cu aspirația. Ea subminează chiar temelia pe care se bazează aspirația.

Există un dialog frumos care arată cât de adânc se întinde teritoriul îndoielii. Când Babuji a intrat în Regiunea Centrală, cel mai rafinat plan al experienței spirituale, nu a găsit niciunul dintre semnele pe care le asociem cu realizarea: niciun semn de fericire, viziuni sau orice fel de artificii. Pentru o minte obișnuită cu efectele speciale, nu simțea absolut nimic. El i-a mărturisit lui Lalaji: „Zilele mele anterioare erau mult mai bune. Aici nu simt nimic.” Lalaji a întrebat simplu: „Să îndepărtez această stare?” iar Babuji a răspuns instantaneu: „Nu, Domnul meu. Dacă faci asta, acesta va fi ultimul meu suflu.”

În acea stare, Babuji nu găsea nici frumusețe, nici atracție, nici vreo

plăcere recognoscibilă. Și totuși, vedem că cel care a gustat-o nu poate exista fără ea. Acesta este ceea ce se află dincolo de jurisdicția îndoielii: o stare atât de țeșută în ființă încât înlăturarea ei ar fi imposibil de distins de non-existență. Sufletul nu discută despre ceea ce știe.

Este ca și cum ai descoperi simetria perfectă în centrul ființei tale. Nu strălucește și nu excită simțurile. Totuși, odată ce echilibrul interior este cunoscut, viața pare stabilă și întreagă. Îndepărtarea lui ar rupe sau înclina simetria, destabilizând astfel individul.

Arhitectura încrederii

Cuvântul latin *con-fidare* înseamnă „cu încredere”. Nu garantează succesul, dar semnalează o încredere mai profundă că poți naviga prin orice ți se întâmplă în viață.

Îndoiala fracturează această încredere. Cuvântul latin *dubius* provine dintr-o rădăcină care înseamnă „doi”, sugerând dualitate sau diviziune. Odată ce mintea se împarte în actor și critic, este ca și cum ai angajat un judecător intern care nu se odihnește niciodată.

Îndoiala se prezintă ca o căutare a adevărului, iar când o acțiune îndoielnică eșuează din cauza ezitării, ea se auto-atestă că a avut dreptate tot timpul: „Ți-am spus eu!” Astfel, îndoiala își fabrică



Este ca și cum ai descoperi simetria perfectă în centrul ființei tale. Nu strălucește și nu excită simțurile. Cu toate acestea, odată ce acel echilibru interior este cunoscut, viața pare stabilă și completă.

propriile dovezi, producând rezultate care îi confirmă poziția; un truc remarcabil de necinstit pentru ceva care pretinde că este în căutarea adevărului.

În *Trezirea scopului*, am discutat despre faptul că lenea nu este o lipsă de energie, ci energie fără un scop. Îndoiala funcționează pe o cale paralelă. Îndoiala nu este o lipsă de experiență, ci experiență fără încredere. Persoana leneșă are combustibil, dar nu are flacăra. Persoana care se îndoiește are atât combustibil, cât și flacăra, dar verifică în continuu dacă focul este real și, în timpul verificării, lasă focul să se stingă.

Bhagavad Gita este nemiloasă: ne spune *Samsayatma vinashtyati*, sinele îndoielnic este distrus.

Persoana care se îndoiește de practica sa începe să se îndoiască de calea sa.

Persoana care se îndoiește de calea sa începe să se îndoiască de ghidul său.

Persoana care se îndoiește de ghidul său începe să se îndoiască de îndrumarea în sine.

Fiecare moment de îndoială este ca și cum ai trage de un fir al unui pulover și ai fi surprins când ajungi să tremuri. Desfaci structura bucată cu bucată, până când nu mai rămâne nimic.

Dar umilința? Umlința nu este îndoială. Umlința spune: „Nu știu totul”, în timp ce îndoiala spune: „Nu sunt suficient”. Una deschide

ușa către creștere, în timp ce cealaltă o închide și înghite cheia.

Amintește-ți metafora podului din *Inima divizată*. Am vorbit despre cum eșecurile repetate creează micro-fracturi în voință. Este o deteriorare invizibilă care se acumulează până când o suprasolicitare aparent minoră provoacă un colaps catastrofal. Îndoiala face același lucru cu credința.

De fiecare dată când o experiență este respinsă, de fiecare dată când vocea interioară spune „a fost doar imaginație”, apare o micro-fractură în structura încrederii. Credința poate părea încă solidă din exterior, dar deteriorarea este internă. Și într-o zi, ceea ce ar fi trebuit să fie o mică clătinare devine o prăbușire completă a încrederii. Nu pentru că practica a eșuat, ci pentru că respingerile acumulate au distrus în cele din urmă fundația.

Aceasta este fundația crăpată; distrusă nu de eșec, ci de refuzul de a recunoaște succesul.

Curajul: antidotul îndoiei

Dacă ai luptat direct cu îndoiala, ai luptat pe teritoriul ei, pe terenul ei natal. Este într-adevăr dificil să învingi îndoiala pe terenul ei natal. Mintea care dezbate cu îndoiala a pierdut deja, deoarece îndoiala are



Gândește-te la îndoială ca la un pasager permanent în vehiculul vieții tale. Poate vorbi și poate chiar povesti dezastre elaborate. Poate prezice șaisprezece moduri diferite în care lucrurile vor merge prost, dar nu ar trebui să i se permită niciodată să atingă volanul.

muniție infinită și absolut niciun interes în a ajunge la o concluzie.

Gândește-te la îndoială ca la un pasager permanent în vehiculul vieții tale. Poate vorbi și poate chiar povesti dezastre elaborate. Poate prezice șaisprezece moduri diferite în care lucrurile vor merge prost, dar nu ar trebui să i se permită niciodată să atingă volanul.

Cu alte cuvinte, îndoiala poate alarma, avertiza sau comenta, dar nu o lăsa să-ți conducă viața.

În *Inima divizată* am văzut că războiul dintre dorință și aspirație nu se câștigă luptând împotriva atracției inferioare, ci prin creșterea dorinței superioare până când aceasta subsumă orice altceva. Același principiu se aplică și aici. Nu învingi îndoiala discutând cu ea. Învingi îndoiala acumulând atât de multă experiență directă încât argumentul devine irelevant. O persoană care a gustat mierea nu are nevoie să dezbată dacă dulceața există.

Astfel, antidotul îndoielii este atât experiența directă, cât și curajul. Curajul permite îndoielii să existe, refuzându-i însă puterea de a bloca acțiunea. Experiența directă o dizolvă complet.

Credința, pe de altă parte, funcționează diferit atât de îndoială, cât și de certitudine. Ea nu argumentează. Pur și simplu stă pe terenul care a fost parcurs și spune: **asta este valabil**.

Traiectoria creșterii

Spiritualitatea, în esența sa, este arta de a experimenta ceea ce am considerat mult timp doar credințe. Începem cu cuvinte împrumutate,

precum „Dumnezeu este iubire” sau „sufletul este nemuritor”. Acestea sunt credințe frumoase, desigur, dar credințele sunt ca niște bilete la ordin. Până când sosește plata, îndoiala continuă să șoptească: „Ce se întâmplă dacă biletul nu are nicio valoare?”

În *Trezirea scopului*, am observat că atunci când ceva interesează cu adevărat o persoană așa-zisă leneșă, aceasta nu obosește niciodată, nu mănâncă și lucrează toată noaptea fără să se plângă. Acest lucru indică faptul că energia a existat întotdeauna, dar flacăra era absentă. Există o paralelă aici. Când experiența ajunge cu adevărat, când meditatorul simte ceva inconfundabil în piept, dezbaterea intelectuală despre eficacitatea meditației devine absurdă. Experiența a existat întotdeauna, dar lipsea încrederea.

Călătoria de la credință la experiență urmează o traiectorie precisă. Mai întâi, simțim. Ceva se mișcă în inimă în timpul meditației; nu o idee despre divinitate, ci o întâlnire simțită cu ea. Dar sentimentul este încă un vizitator, care vine și pleacă.

Așadar, abordarea continuă. Ceea ce simțim destul de des, începem să devenim. Răbdarea care odată apărea doar în timpul meditației este acum evidentă la semafoare. Liniștea care era un vizitator



Hotărârea duce la practică, indiferent ce, unde, când și cum! Practica duce la experiență. Experiența produce o credință pe care niciun argument nu o poate clătina, pentru că nu a fost construită din argumente. A fost construită din mărturia inimii.

devine un rezident și, în cele din urmă, un proprietar. Apoi, ceva mai profund se schimbă. Nu mai „practicăm” răbdarea, ci devenim răbdători.

Lanțul creșterii începe cu o decizie liniștită luată înainte de răsărit: voi sta jos. Nu pentru că am chef, ci pentru că ceva în mine a decis, iar această decizie nu este negociabilă. Hotărârea duce la practică, indiferent ce, unde, când și cum! Practica duce la experiență. Experiența produce o credință pe care niciun argument nu o poate clătina, pentru că nu a fost construită din argumente. A fost construită din mărturia inimii.

În fiecare seară, prin curățare, simplificăm peisajul interior. Și iată revelația care schimbă totul: îndoiala are nevoie de o narațiune complicată pentru a supraviețui. Simplifică-ți peisajul interior, și îndoiala pur și simplu moare de foame. Are nevoie de dramă așa cum focul are nevoie de combustibil. Îndepărtează drama și nu mai are ce arde.

Acum, amintește-ți de coconul și fluturele din Inima divizată. Omul care a tăiat coconul pentru a ușura lucrurile a obținut doar un fluture cu aripi ofilite, care nu putea zbura niciodată. Îndoiala face ceva la fel de distructiv, dar din direcția opusă. În loc să elimine lupta prematur, îndoiala îi spune fluturelui că aripile pe care le-a crescut nu sunt reale. Deși lupta s-a terminat, aripile sunt puternice și capacitatea de zbor este pe deplin dezvoltată, dar îndoiala spune: „Ești sigur că poți zbura? Poate ar trebui să rămâi în cocon încă puțin. Doar pentru siguranță.” Fluturele care ascultă această voce nu va zbura niciodată. Nu pentru că nu poate zbura, ci pentru că a fost convins că aripile sale sunt imaginare.

Fundația care susține

Acum să ne întoarcem la sora noastră *abhyasi* care a meditat timp de unsprezece ani. Ea a crezut. Apoi a simțit ceva: calm, răbdare, echilibru. A trecut primul prag fără să observe. Apoi experiența simțită i-a remodelat caracterul. A trecut și al doilea prag. Și totuși stătea acolo, întrebând: „Este real?”

Îndoiala nu i-a împiedicat transformarea, dar a făcut ceva mai subtil: a împiedicat-o să o recunoască. Minte antrenată în îndoială va respinge fiecare experiență pe măsură ce apare: „A fost doar relaxare. A fost doar imaginație.” Recunoaște această respingere pentru ceea ce este: nu inteligență, ci frică îmbrăcată într-un halat de laborator, pretinzând a fi obiectivitate. Ea nu avea nevoie de mai multă experiență. Avea nevoie de încredere și curaj pentru a avea încredere în experiența ei.

În *Inima divizată* am descris căutători care continuă să facă promisiuni pe care nu le pot ține, care își supraestimează angajamentul față de libertate și își subestimează atașamentul față de tipare. Această practicantă avea problema opusă. Ea își subestima transformarea și supraestima autoritatea îndoielii sale. Era o căutătoare de succes care nu-și putea vedea propriul succes.

Inima divizată se îndoiește de angajamentul ei. Focul adormit se îndoiește de energia sa. Fundația crăpată se îndoiește de propria soliditate. Dintre aceste trei, ultima este cea mai gravă, deoarece fundația este deja le locul ei. Munca este deja făcută. Tot ce rămâne este să ai încredere în ea.

Încrederea care îl poartă pe căutător prin această recunoaștere nu este încrederea naivă cu care a început. Viața o spulberă și poate că așa trebuie. Dar din ruine apare ceva mai profund: cunoașterea liniștită a celui care a îndoit și a practicat oricum, care a trecut de la a crede la a simți și a deveni, fără a avea nevoie de aplauze. Această a doua încredere nu înseamnă că nu vei întâlni niciodată îndoiala; mai degrabă, înseamnă că nu o lași să-ți conducă viața.

În fiecare dimineață, meditația te duce mai adânc decât credința. În fiecare seară, curățarea îndepărtează ceea ce nu este al tău. Fiecare act de curaj slăbește autoritatea îndoielii. Ai parcurs această cale: diminețile tale o atestă, iar răbdarea ta o dezvăluie. Inima ta, mai liniștită acum decât era acum câțiva ani, o dovedește. Singura întrebare care rămâne este dacă vei avea încredere în ceea ce ți-a arătat deja viața sau dacă vei rămâne la pragul propriei deveniri, cerând mereu încă o dovadă.

Un singur antidot pentru toate

În aceste trei mesaje, am cartografiat împreună teritoriul interior:

Inima divizată a expus o inimă sfâșiată între ceea ce dorește și ceea ce știe.

Trezirea scopului a arătat inutilitatea energiei fără scop.

Construirea unei fundații solide întărește încrederea în propriile noastre experiențe, împiedicând îndoiala să le submineze.

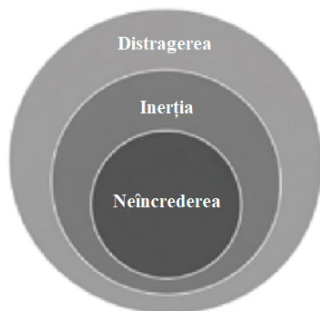
Acestea sunt trei otrăvuri care îți pot bloca călătoria. Și totuși, când

le privim împreună, un singur fir le leagă pe toate trei.

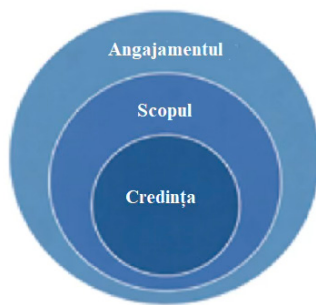
Cu milenii în urmă, Ashtavakra a dat o învățătură atât de concisă încât putea fi cuprinsă într-o singură respirație: *Vishayanvishavatyaja*. Abandonează obiectele simțurilor așa cum ai abandona otrava. Pentru Ashtavakra, *vishayas* (obiectele simțurilor) erau otrava; seducțiile lumii exterioare, parada nesfârșită de atracții care împrăștie mintea și țin sufletul legat de suprafețe.

Babuji, vorbind din adâncul propriei sale realizări, a identificat o otravă și mai subtilă: „Îndoiala este o otravă pentru spiritualitate”.

Observă cum aceste două avertismente se completează reciproc de-a lungul secolelor. Ashtavakra avertizează împotriva otrăvii care pătrunde din exterior: lumea care te îndepărtează de tine însuși. Babuji avertizează împotriva otrăvii care provine din interior: mintea care se întoarce împotriva propriei tale experiențe. Una corupe căutătorul care caută împlinirea în exterior. Cealaltă corupe căutătorul care s-a întors deja spre interior, dar refuză să aibă încredere în ceea ce găsește acolo. Împreună, ele cartografiază întregul teritoriu al pericolului spiritual. Otravă exterioară spune:



Cele trei otrăvuri



Cele trei antidoturi



Vechiul proverb spune: *Himmate marda to madade Khuda*. Înseamnă că atunci când ne adunăm curajul să facem un pas, Divinitatea acoperă distanța rămasă.

„Caută în altă parte”. Otravă interioară spune: „Ceea ce ai găsit nu este suficient”.

Și ce se întâmplă cu otrava dintre ele, greutatea care se instalează când scopul se epuizează? Și asta este acoperită. Vishayas împrăștie atenția spre exterior. Îndoiala corodează încrederea interioară. Iar lipsa de scop, tams pe care l-am explorat în Trezirea scopului, este ceea ce umple vidul atunci când se pierde atât atracția exterioară, cât și încrederea interioară.

Trei otrăvuri: distragerea, inerția și neîncrederea. Cea exterioară, cea din mijloc și cea interioară.

Trei antidoturi: angajamentul, scopul și credința. Cea exterioară, cea din mijloc și cea interioară.

Vechiul proverb spune: *Himmate marda to madade Khuda*. Înseamnă că atunci când ne adunăm curajul să facem un pas, Divinitatea acoperă distanța rămasă.

Inima divizată are nevoie de curaj pentru a alege.

Focul adormit are nevoie de curaj pentru a se mișca.

Fundația crăpată are nevoie de curaj pentru a avea încredere.

Și în fiecare caz, în momentul în care adunăm acel curaj, ceva mai

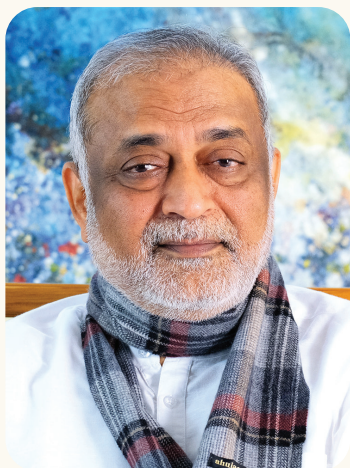
mare ne întâmpină la jumătatea drumului. Antidotul pentru toate cele trei otrăvuri este același: **credința și curajul care lucrează împreună.**

Cu iubire și rugăciuni,

Kamlesh



*Mesaj cu ocazia celebrării Jubileului de Aur al
Yogashram Shahjahanpur
Grupa 2: 16-18 februarie 2026*



Masterclasses with Daaji

You can start Heartfulness meditation at any time! Join Daaji for a three-part masterclass series, where he shares the benefits of the Heartfulness way and explains how to add Heartfulness relaxation, meditation, cleaning and prayer to your daily routine. All masterclasses are free of charge.



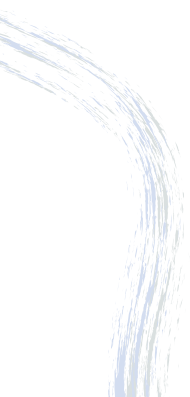
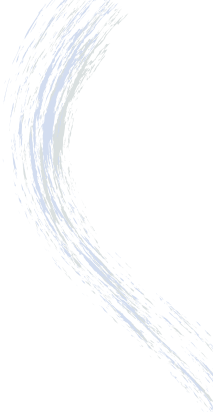
<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Heartfulness Practices

Discover Heartfulness practices-learn to relax, meditate, clean and pray.



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>



heartfulness
purity weaves destiny